

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
ABÓBORA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	COUVE- FLOR Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	FERIADO	AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ROLINHOS DE PEIXE COM MASSA COM MOLHO DE TOMATE Azeite, sal, cebola, alho, rolinhos de peixe, massa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	ARROZ DE FRANGO COM SALSICHAS E ERVILHAS Azeite, sal, alho, cebola, frango, arroz, salsichas, ervilhas BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA COZIDOS	PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA COZIDA Azeite, sal, cebola, alho, peixe vermelho, batata SALADA DE ALFACE E CEBOLA		MASSA DE ATUM Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa cortada, atum SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Banana/Maçã/Pêra		Maçã/Pêra/Tangerina

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013.